

Programa de frutas y verduras frescas: Marzo de 2023

Vegetalfresco: COLIFLOR



Beneficios para la salud:

1. Rico en colina – salud del cerebro
2. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
3. Vitaminas B (folato): cerebro, energía y formación de sangre



Datos curiosos:

1. ¡La coliflor está relacionada con la col rizada, el brócoli, el repollo y el nabo!
2. Aunque el blanco es la variedad más común de coliflor, ¡también viene en variedades verdes, amarillas, naranjas y moradas!
3. La coliflor es muy difícil de cultivar ya que es muy sensible al calor y al frío y necesita al menos 6 horas de luz solar al día.

